

CZWARTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2426,2 kcal B 102,4 g T 78,5 g W 346,4 g SFA 37,4 g Cukry 62,1 g Sól 7,8 g Błonnik 29,7 g	herbata owocowa 200ml płatki jęczmienne na mleku 300ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) ser, edamski tłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	kisiel owocowy 200g owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa zalewajka ziemniaczana 400ml (1, 7, 9) filet z piersi kurczaka, panierowany 120g (1, 3) ryż basmati 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	pasta pomidorowa z szynką 80g (3, 7) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2191,7 kcal B 102,7 g T 54,2 g W 341,3 g SFA 25,6 g Cukry 60,9 g Sól 6,2 g Błonnik 27,9 g	płatki jęczmienne na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) ser twarogowy półtłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	kisiel owocowy 200g owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa ziemniaczana 400ml (1, 9) filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100ml ryż basmati 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml pasta pomidorowa z szynką 80g (3, 7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)